

APPENDICE H

# REGOLAMENTO TECNICO

## SWIMRUN

---

## Campo di applicazione

Il presente regolamento è da applicarsi nelle gare di Swimrun aventi almeno tutte le seguenti caratteristiche:

Definizione:

Lo swimrun è uno sport multidisciplinare che prevede la pratica della corsa alternata al nuoto, in almeno quattro (4) segmenti (almeno 2 per il nuoto ed almeno due 2 per la corsa), senza zona cambio e con cronometraggio ininterrotto.

- Si possono organizzare eventi individuali e di squadra.
- Una squadra è composta da due (2) atleti che gareggiano insieme.
- Gli atleti trasportano la propria attrezzatura (obbligatoria e facoltativa) dalla partenza all'arrivo.

Al fine di applicare il presente regolamento l'organizzatore dovrà aver cura, obbligatoriamente di:

- 1) Apporre nel titolo della gara (oppure nella descrizione) la dicitura "Swimrun"
- 2) Riportare sempre sul Regolamento della gara: **"per quanto non dettagliato e diversamente stabilito nel presente regolamento, si applica il regolamento tecnico F.I.Tri. in corso di validità unitamente alla appendice "Regolamento tecnico Swimrun" in corso di validità"**
- 3) In fase di richiesta della gara, come previsto dalla "Circolare Gare", richiedere eventuali deroghe ai presenti regolamenti che saranno sottoposti al giudizio dell'organo autorizzativo competente

Al fine di applicare il presente regolamento il partecipante dovrà aver cura, obbligatoriamente di:

- 1) Essere tesserato per la FITRI per l'anno in corso (o per altra Federazione straniera affiliata a World Triathlon) o effettuare il tesseramento giornaliero (nei modi e tempi previsti dai regolamenti F.I.Tri.) presentando un certificato medico valido per l'attività agonistica di TRIATHLON.
- 2) Gareggiare in totale autonomia, senza nessun supporto dall'esterno (ad eccezione delle gare a coppie, si veda di seguito)
- 3) È possibile utilizzare ausili per il galleggiamento (tipo pull buoy, si veda in seguito) e per lo scivolamento (tipo palette, si veda di seguito), ma non per la propulsione (pinne); ogni attrezzatura consentita dal presente regolamento deve essere portata sempre con sé durante la gara.
- 4) È vietato gareggiare a piedi nudi o a petto nudo in una qualsiasi frazione della gara.
- 5) L'atleta deve esporre a vista dell'Ufficiale di Gara il proprio numero identificativo.
- 6) Nel caso di gare promozionali, dove non è obbligatorio il Bib Vest, va fornita comunque la cuffia NUMERATA dall'organizzatore e vanno previsti comunque il body marking (tattoo / pennarello), nell'avanbraccio destro e quadricipite superiore sinistro. Nel caso che un atleta sia tatuato, va identificato una posizione visibile.

## Art. 1 Distanze di gara

In base alle distanze riportate in tabella, la gara di Swimrun assume la dicitura riportata nella prima colonna (nome).

Le distanze sono da considerarsi totali, sommando le singole distanze delle varie frazioni.

Il numero minimo di frazioni per una gara sono 4, non c'è limite al numero massimo di frazioni.

Di seguito si riportano le percentuali massime e minime previste per il nuoto in base alla lunghezza totale della gara

<b>Nome</b>	<b>Distanza tot.</b>	<b>% di nuoto</b>	<b>Distane minime e massime del nuoto, in base alla distanza totale di gara</b>
<b>Super Sprint</b>	<= 10 Km	12%-25% swim	Massimo fino a 2,5 km
<b>Sprint</b>	>10 Km & <= 25 Km	12%-25% swim	Da 1,2 a 6,25 km
<b>Standard / Half</b>	>25 Km & <= 40 Km	12%-25% swim	Da 3 a 10 km
<b>Long</b>	>40 Km	12%-25% swim	Da 4,8 km in su

Fermo restando quanto prescritto negli articoli 2, 3, 4, 5, 6, 7 e 8 del presente allegato, le GARE PROMOZIONALI, possono anche modificare le distanze sopra indicate. Esse prendono la titolazione di "SWIMRUN ATIPICO" e devono comunque prevedere un minimo di 4 frazioni (2 di nuoto e 2 di corsa).

Le categorie degli Age-group sono le medesime del triathlon (art 04.01 del regolamento tecnico).

Le categorie e le distanze per i ragazzi sono qui di seguito riportate:

Cat MINI CUCCIOLI - CUCCIOLI (6-9 anni)

Totale 350 mt - di cui : 300 run e 50 swim (Frazioni run/swim/run/swim/run:  
100/25/100/25/100)

Cat ESORDIENTI-RAGAZZI (10/13 anni)

Totale 1250 mt - di cui : 1050 run e 200 swim (Frazioni run/swim/run/swim/run:  
350/100/350/100/350)

Cat YOUTH A+B (14/17 anni)

Totale 2400 mt - di cui : 1800 run e 600 swim (Frazioni run/swim/run/swim/run:  
600/300/600/300/600)

Cat JUNIOR (18/19 anni)

Totale 4400mt - di cui : 2400 run e 800 swim (Frazioni run/swim/run/swim/run:  
800/400/800/400/800)

**IMPORTANTE:** Tutti gli aspetti di sicurezza e parte sanitaria, sono menzionati in un altro disciplinare/allegato. Si raccomanda caldamente agli organizzatori di prevedere (uno o più) accompagnatore (anche a staffetta), che stia sempre con l'ultimo atleta in gara e che chiuda la gara.

---

## Art. 2 Frazione di nuoto

L'utilizzo della muta o la mezza muta da Triathlon o da Swimrun (modelli traspiranti misto tessuto/neoprene; non ci sono limiti sulla grammatura delle mute e sulle percentuali di neoprene/tessuto) può essere:

Distanze	Vietata	Obbligatoria
<b>SuperSprint</b>	Tmp > di 27 °C	Tmp < di 17 °C
<b>Sprint</b>	Tmp > di 27 °C	Tmp < di 17 °C
<b>Standard / Half</b>	Tmp > di 27 °C	Tmp < di 18 °C
<b>Long</b>	Tmp > di 27 °C	Tmp < di 19 °C

Obbligatorio, quando la temperatura dell'acqua misurata dagli Ufficiali di Gara ed in base alla distanza della gara, è inferiore a 17°C per le SuperSprint e Sprint, 18°C per la Standard / Half oppure 19°C per la Long; in tal caso è possibile utilizzare anche manicotti e gambali in neoprene (sfilabili durante le frazioni di corsa), cuffia in neoprene; guanti in neoprene di qualsiasi spessore.

Vietato, quando la temperatura dell'acqua è superiore a 27°C; in tal caso è vietato usare anche guanti, gambali, manicotti e cuffie in neoprene.

Facoltativo, quando la temperatura dell'acqua misurata dagli Ufficiali di Gara ed in base alla distanza della gara, è superiore a 17°C per le SuperSprint e Sprint, 18°C per la Standard / Half oppure 19°C per la Long, ma inferiore o uguale a 27°C; in questo range è facoltativo utilizzare la cuffia in neoprene

Nel caso di nebbia che non si veda: da sponda a 1° boa, da boa e boa e da ultima boa e sponda, la frazione natatoria va annullata; l'analisi dell'acqua viene richiesta solo nelle gare internazionali o titolo italiano.

Non ci sono restrizioni particolari sulla corrente dell'acqua, e la decisione viene demandata all'organizzazione.

Non è consentito nuotare senza cuffia.

Nelle gare a coppie, nel nuoto, la distanza massima che deve intercorrere tra due atleti dello stesso team è di 5 metri.

Per temperature dell'acqua maggiori a 32°C o minori di 13 si annulla la frazione di nuoto.

Di seguito si riportano le distanze in chilometri ammesse per singola frazione di nuoto, in base alla temperatura dell'acqua misurata dagli Ufficiali di Gara, prima dell'inizio della gara.

Distanza(*)	Temperatura dell'acqua					
	< 32°C	da 32 a 31°C	da 30.9 a 19°C	da 18.9 a 15°C	da 14.9 a 13°C	> 13°C
<= 0,5	annullata	<= 0,5	<= 0,5	<= 0,5	<= 0,5	annullata
> 0,5 e <=1	annullata	> 0,5 e <=1	> 0,5 e <=1	> 0,5 e <=1	> 0,5 e <=1	annullata
> 1 e <=1,5	annullata	massimo 1	> 1 e <=1,5	> 1 e <=1,5	massimo 1	annullata
> 1,5 e <=2	annullata	massimo 1	> 1,5 e <=2	> 1,5 e <=2	massimo 1	annullata
> 2	annullata	massimo 1	> 2	massimo 2	massimo 1	annullata

(\*) distanza in chilometri per singola frazione di nuoto

### Art. 3 Frazione di corsa

È vietato gareggiare a piedi nudi o con solo i calzini; sono consentite calzature da running o scarpini da sub (dotati di battistrada; non sono permessi calzari da sub), con i quali si nuota e si corre. In caso di sabbia fina nelle frazioni di corsa, sarà consentito dal Regolamento di gara l'utilizzo di calze in neoprene o comunque aderenti.

Non è consentito gareggiare a torso nudo; se presente il bib vest in gara, questo viene parificato ad abbigliamento per la parte alta del corpo. In tal caso, quindi, è possibile gareggiare con il solo bib vest (in caso di utilizzo della muta o mezza muta il bib vest va indossato sopra la stessa).

Durante le frazioni di corsa superiori ai 250 m (indicate dall'organizzatore nel Regolamento di Gara), qualora la temperatura atmosferica sia maggiore o uguale a 25°C, l'atleta deve sfilarsi la muta intera oppure la mezza muta fino alla vita, qualora non sia possibile aprire la mezza muta con una cerniera sul petto. In questo frangente l'atleta deve prima d'iniziare a correre, togliere il bib vest, sfilare la muta fino alla vita, rimettersi il bib vest ed iniziare a correre. L'operazione opposta va fatta prima dell'ingresso in acqua. Nelle gare promozionali, dove il bib vest non è obbligatorio, questa operazione va comunque fatta da fermi e non in corsa oppure in acqua. L'apertura della cartiera sul petto, per la mezza muta, è consentita anche in movimento.

La muta deve essere portata sempre con sé durante tutta la gara, mai abbandonata sul percorso e mai consegnata a personale esterno.

Nelle gare a coppie la distanza massima, nella corsa, che deve intercorrere tra due atleti dello stesso team è di 10 metri.

L'atleta dovrà attenersi sempre a quanto indicato dall'organizzatore in fase di briefing.

---

## Art. 4 Attrezzature

L'attrezzatura da Swimrun permette di nuotare e correre durante la gara.

Le attrezzature permesse durante una gara di Swimrun sono descritte nel presente documento: calzature da running, body da gara, muta o mezza muta, palette da nuoto, pull buoy, occhialini da nuoto, cuffia, corda.

Tutte le attrezzature spuntate alla partenza per ogni atleta devono essere portate con sé fino all'arrivo. L'eventuale perdita di un equipaggiamento durante la gara va segnalato prontamente all'Ufficiale di Gara.

Nelle gare a coppie è permesso l'utilizzo della corda e la spinta a mano del compagno e la distanza massima tra i due atleti nella corsa è di 10 mt e nel nuoto di 5 mt.

La corda può essere utilizzata durante i segmenti di nuoto e corsa di un evento a squadre per tirare un membro della squadra.

La corda deve essere lunga massimo 4 metri (non tesa) e deve essere sempre staccabile da entrambi gli atleti.

L'organizzatore può vietare l'uso della corda durante il 1° segmento (corsa e/o nuoto).

Nelle gare individuali sono espressamente vietate entrambe.

#### Art. 4.1 Pull buoy

Nelle gare di Swimrun è consentito l'utilizzo di un solo pull buoy.

Esso dev'essere obbligatoriamente agganciato al corpo dell'atleta. Nella frazione di corsa e miste con acqua alle ginocchia, va agganciato alla coscia, cinta oppure alla schiena; è vietato portarlo in mano.

I pull buoy non possono essere modificati nella loro struttura e devono essere acquistati sul mercato. non sono ammessi i pull fai da te (bottiglie di plastica o altro).

Sono ammessi i doppi pull buoy (ad esempio, due pull buoy acquistati singolarmente, possono essere attaccati assieme con una corda o laccio al corpo).

Nella frazione di nuoto il pull buoy va tenuto rigorosamente posizionato in mezzo alle gambe e legato alla coscia e non sulla schiena.

Dimensioni massime consentite:

Lunghezza: 35 cm - Altezza: 30 cm - Larghezza: 15 cm

#### Art. 4.2 Palette da nuoto

E' consentito l'utilizzo di palette di qualsiasi forma e misura; sono consentiti i guanti palmati.

#### Art. 4.3 Galleggianti per scarpe

E' consentito l'utilizzo di galleggianti per le scarpe purché non modificati ed acquistati sul mercato; non sono ammessi galleggianti fai da te (ad esempio plastica tagliata e modificata).

#### Art. 4.4 Guanti in neoprene

E' consentito l'utilizzo di guanti in neoprene di qualsiasi spessore (anche palmati), con una temperatura dell'acqua minore o uguale a 17°C e vietata sopra i 27°C.

---

## Art. 5 Percorsi di gara

Il taglio del percorso sarà punito secondo la tabella dell'art. 8

---

## Art. 6 Tempi massimi di gara

Nel caso in cui il Regolamento di gara preveda dei tempi massimi entro i quali gli atleti dovranno raggiungere eventuali gates (cancelli), l'atleta che fosse fuori da tali tempi verrà fermato dall'organizzatore oppure dall'Ufficiale di gara. Ogni cancello, previsto per motivi di sicurezza legati alle maree, ai regolamenti delle capitanerie di porto o alle politiche di accesso alle aree protette, verrà spiegato durante il briefing Tecnico.

---

## Art. 7 Rispetto dello staff, volontari, atleti in gara, pubblico e dell' ambiente dove si gareggia

E' richiesto all'atleta il massimo rispetto del Regolamento Tecnico e della presente appendice, degli Ufficiali di Gara e degli altri concorrenti e degli spettatori, dell'ambiente in cui si gareggia.

E' vietato lasciare volontariamente o attrezzature attorno al percorso al di fuori dei luoghi chiaramente individuati.

Gli atleti devono aiutare un altro atleta infortunato o malato al meglio delle proprie capacità.

Gli atleti devono prestare aiuto in caso di emergenza se l'organizzazione lo richiede.

---

## Art. 8 Violazioni al presente regolamento

Riferimenti agli articoli	Sanzione
Art. 2 Utilizzo della muta e ausili in neoprene in base alle comunicazioni degli Ufficiali di Gara	Cartellino giallo
Art. 2 Non utilizzo della cuffia nelle frazioni di nuoto	Cartellino giallo
Art. 3 Gareggiare a busto nudo	Cartellino giallo
Art. 3 Correre con la muta allacciata a temperature superiori o uguali a 24°C	Cartellino giallo

Art. 3 Gareggiare a piedi nudi o con calzature senza battistrada	Cartellino rosso e squalifica immediata
Art. 4 Arrivo al traguardo senza la stessa attrezzatura verificata in fase di partenza e nel caso delle gare a coppie, se non si rimane entro 10 metri l'uno dall'altro.	Cartellino giallo
Art. 4 Utilizzo della corda o spinta a mano tra atleti nelle gare individuali	Cartellino giallo
Art. 4 Utilizzo di attrezzatura non consentita	Cartellino rosso e squalifica immediata
Art. 5 Taglio del percorso	Cartellino giallo, tramutabile in rosso nei casi più gravi ad insindacabile giudizio degli Ufficiali di Gara
Art. 7 Mancato rispetto delle prescrizioni	Cartellino giallo, tramutabile in rosso nei casi più gravi ad insindacabile giudizio degli Ufficiali di Gara

Il **cartellino giallo** comporta una penalità temporale, da aggiungere al tempo finale di gara, in base alla lunghezza di gara, senza fermare l'atleta e senza una penalty box (ameno di diversa indicazione al briefing:

Gara	Distanza totale (km)	Time Penalty
Super Sprint	Fino a 10km	2 min
Sprint	da 10.1 a 25km	4 min
Standard/Half	da 25.1 a 40km	8 min
Long	Sopra 40km	12 min

Il **cartellino rosso** comporta la squalifica immediata dell'atleta.

Due cartellini gialli comportano un cartellino rosso.